

Elin tipsar!

LAGOM ÄR NYCKELN

Träning påverkar hjärtat, nervsystemet och inflammationen – när balans mellan **gas** och **broms** finns.



Rörelse är medicin!

GAS – SYMPATIKUS

Kroppens gaspedal

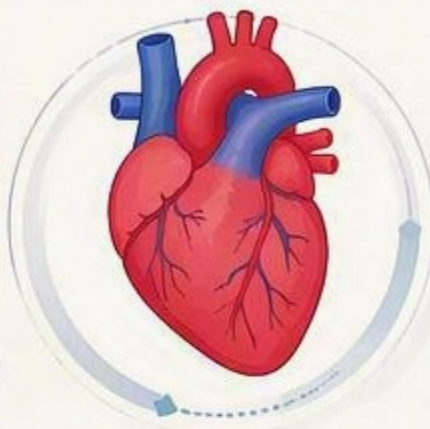
- Höjer puls och blodtryck
- Ökar beredskap och energi
- Aktiveras vid ansträngning och stress

BALANS GER ETT STARKT HJÄRTA OCH BÄTTRE ÅTERHÄMTNING



PULS
ANPASSAS

Hjärtat anpassar sig under aktivitet.



ÅTERHÄMTNING
AKTIVERAS

Hjärtat fylls, pulsen sjunker och kroppen lugnar sig.

BROMS – PARASYMPATIKUS (VAGUSNERVEN)

Kroppens bromspedal

- Sänker puls och blodtryck
- Främjar vila, matsmältning och läkning
- Ger kroppen chans att återhämta sig och växa

Det är inte hur högt pulsen går som är det viktiga – utan hur väl kroppen kan växla mellan aktivitet och vila.

FÖR LITE

För liten stimulans ger liten eller ingen effekt.



TRÄNINGSDOSEN AVGÖR EFFEKTERNA

- ✓ Starkare hjärta och bättre cirkulation
- ✓ Bättre balans i nervsystemet (HRV ↑)
- ✓ Effektivare återhämtning
- ✓ Dämpar inflammation



FÖR MYCKET

För hög belastning utan tillräcklig återhämtning kan öka stress, inflammation och försämra återhämtning.



SÅ KAN REUMATISK SJUKDOM PÅVERKA SYSTEMET

- Högre vilopuls
- Lägre HRV (hjärtvariabilitet)
- Långsammare pulsåterhämtning
- Ökad känslighet för stress och trötthet

RÄTT DOS TRÄNING KAN HJÄLPA DIG ATT

- stärka hjärtat
- förbättra balansen i nervsystemet
- dämpa inflammation
- öka ork och livskvalitet

MUSKLERNA ÄR ETT SIGNALSYSTEM

När muskler arbetar frisätts myokiner – signalämnen som påverkar immunförsvaret.



LAGOM TRÄNING KAN:

- ✓ öka antiinflammatoriska signaler (t.ex. IL-10, IL-1ra)
- ✓ minska inflammationsdrivande signaler (t.ex. TNF-α)
- ✓ förbättra immunförsvarets balans
- ✓ dämpa inflammation i kroppen

Reumatiker
förbundet

Tillsammans gör vi skillnad



Lagom är inte ett försiktigt råd – det är där biologin fungerar som bäst. Rätt dos. Rätt balans. Rätt återhämtning. ♥